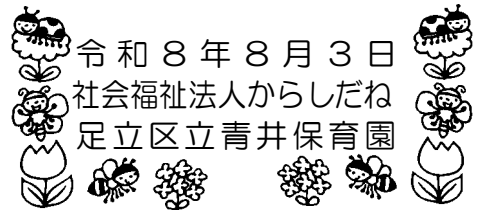


食育だより 8月号



梅雨が明けて、プールや水遊びを楽しむ季節になりました。今年の夏は酷暑日(その日の最高気温が40℃以上となった日)になる地域や日数も多く、厳しい暑さが続いています。熱中症の対策をしっかりといていきましょう。

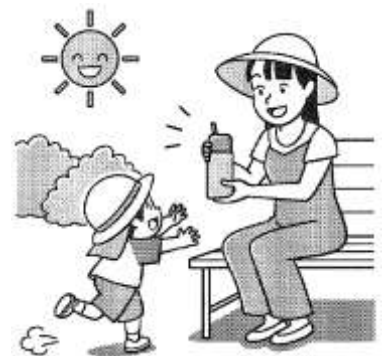
こまめに水分補給をしよう

子どもは大人より脱水や熱中症になりやすく、遊びに夢中になると、のどの渇きに気がつかないこともあります。外出前や遊んでいるときにも、こまめに水分補給をする習慣をつけましょう。

子どもの水分補給のポイント

- ①少量をこまめに飲ませましょう。
- ②子どもが飲みたい時に自由に飲める環境にしましょう。
- ③15～20分ごとに声をかけて飲ませましょう。

一度に多くの水分をとると体内に保持されにくいので、少量をこまめに飲ませます。水筒を用意していつでも飲めるようにし、遊びに夢中な時は、水分をとるように大人が声をかけましょう。



飲み物は水や麦茶を選びましょう

子どもたちの普段の水分補給には、水や麦茶(カフェインを含まないもの)を選びましょう。甘いジュースや乳酸飲料などの清涼飲料を普段から飲んでいると、糖分の摂り過ぎになったり、虫歯になりやすくなったりするので注意が必要です。

室内でも水分補給を忘れずに

脱水や熱中症は、屋外だけではなく室内でも起こります。汗をかくていなくても、体内の水分は失われているので注意が必要です。



飲みかけのペットボトル“食中毒に注意”

直接口をつけたペットボトルの飲み物には、口の中の細菌が入って増え、食中毒の原因になることがあります。糖分の多い飲料は高温で細菌が増えやすく、注意が必要です。早めに飲み切るようにしましょう。



朝ごはんは水分もチャージしよう

朝ごはんは、エネルギーや栄養素を補給すると同時に、水分の補給にもなります。ごはんやみそ汁、果物、野菜などには水分が多く含まれています。朝食を食べないと、体の水分が不足した状態で活動を始めることになります。朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。



世界の料理を食べよう

8月21日（金）は「中国料理」を堪能します！

ご飯

回鍋肉

わかめスープ

<おやつ>

開口笑



— 回鍋肉 —

<材料・4人分>

豚肉	250g	油	大さじ1杯
キャベツ	250g	砂糖	小さじ4杯
人参	60g	しょうゆ	小さじ1杯
玉葱	60g	白みそ	大さじ1杯
ピーマン	30g	赤みそ	小さじ2杯
にんにく	ひとかけ	かたくり粉	小さじ2杯
しょうが	ひとかけ	ごま油	小さじ1杯

<作り方>

- ① キャベツ、人参、玉葱、ピーマンは食べやすい大きさに切っておく。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ ボウルに砂糖、しょうゆ、白みそ、赤みそを入れて混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンに油をしき、②を弱火で炒めて香りを出す。
- ⑤ ④に豚肉を加えて炒めて、火が通ったら、①の野菜を加えさらに炒める。
- ⑥ ⑤に③の調味料を加えて味をつけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ 最後にごま油を加え、香りをつける。

